

Si usted está sentado o parado... ¡MUÉVASE!



Independientemente de si usted está en el trabajo o en el hogar, aquí tiene algunas maneras para mover su cuerpo mientras está sentado o parado.



¡Puede pedirle al equipo médico que le enseñe estos movimientos!

Cuello

Tome su mano derecha y presione suavemente su cabeza hacia el hombro izquierdo. Intente acercar la oreja tanto como pueda al hombro sin producir dolor. Repita con el hombro derecho.

Brazos

Ponga los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos mirando hacia abajo; doble los codos; suba los brazos hacia los hombros. Repita 5 a 10 veces.

Hombros

Levante las manos en un ángulo de 90 grados apuntando hacia arriba; presione los brazos hacia el techo; mantenga los brazos cerca de las orejas. Repita 5 a 10 veces.

Pecho

Apoye la espalda contra la silla; extienda los brazos hacia afuera; estruje lentamente el pecho trayendo los brazos juntos; con las palmas mirando hacia adentro. Repita 5 a 10 veces.

Pies y tobillos

Junte los pies; apunte hacia abajo con los pies; flexiónelos y regrese a la posición inicial. Levante una pierna y haga un movimiento circular con el pie hacia la izquierda, invierta la dirección del círculo. Repita con el otro pie.

Piernas

Agárrese de la silla; agáchese lentamente hasta un ángulo de 45 grados; apriete las nalgas (es decir, contraiga sus “glúteos”).

MOVE!

